

LA FAMILIA DE LA SERENIDAD

ABRIL, 2014

Por: *Jaume Soler & Mercè Conangla*

LA SERENIDAD

por *Isabella di Carlo (Psicóloga, Palma de Mallorca)*

La serenidad es el nivel superior de la paz. Conquistamos la paz cuando las emociones que son hijas del desencuentro ascienden al corazón, se transforman, fluyen dejando sólo el perdón. En la paz me perdoné y te he perdonado, libre de cargas vivo el presente porque no vivo en el pasado. En la paz te veo como eres porque me veo como soy. En la paz me relaciono no desde los condicionamientos y las proyecciones, las culpas y las exigencias, sino desde el corazón, desde el centro. En la paz me he encontrado conmigo mismo y la soledad es una maravillosa compañía. En la paz no siento vacío.

La soledad luminosa, la soledad como edad del sol es esa cualidad de la consciencia que se alcanza gracias a la paz, es conexión profunda con la vida. La soledad luminosa habla de la paz del alma irradiando la personalidad. El siguiente paso es la serenidad. En la serenidad hemos profundizado tanto, está tan conectada la personalidad al alma que se logra establecer contacto con el espíritu.

La serenidad alude al ser, a lo eterno en nosotros, se caracteriza por la inmutabilidad. Es la paz permanente de la personalidad que conquistó el contacto con el ser.

ANÁLISIS DESDE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL

- **TERRITORIO** amplio, libre de barreras, vacío para poder albergar todo y a todos.
- **ENERGÍA** EMOCIONALMENTE ECOLÓGICA. En la serenidad nos llenamos de energía creativa y amorosa.
- **CLIMA** emocional excelente. Todo está bien. Todo es uno. Lo que se da y lo que se recibe nos reequilibra y da paz.
- **VÍNCULO** Desde este sentimiento podemos vincularnos con los demás sin expectativas, sin juicios, sin presiones. Permite que brote la ternura, la compasión y el amor.
- **SENTIDO:** ESPACIO DE REINTEGRACIÓN PERSONAL.

Si hay luz en el alma, habrá belleza en la persona;

Si hay belleza en la persona, habrá armonía en la casa;

Si hay armonía en la casa, habrá orden en la nación y si hay orden en la nación, habrá paz en el mundo.

Proverbio chino



SOSIEGO INTERIOR

NUESTRA CASA EMOCIONAL, EN CALMA

RESPIRAMOS CON GRATITUD

SIN DEJARNOS INVADIR POR LA PRISA

FLUIMOS CON LA VIDA,

NOS IMPREGNAMOS DE SU PERFUME

DANZAMOS AMOROSAMENTE.

INCLUSO EN MOMENTOS DIFÍCILES

SURFEAMOS ARMONIOSAMENTE...

¿QUIÉN NO DESEA SENTIRSE SERENO?

No sólo no estamos agitados interiormente, físicamente, mentalmente o emocionalmente...

Además sentimos tranquilidad de conciencia, confianza de estar obrando éticamente

LA CONSTELACIÓN DE LA SERENIDAD

DESADAPTATIVA: Ansia – angustia – preocupación – irritación – intranquilidad – impaciencia – confusión

ADAPTATIVA: Paz – Calma – Bienestar – Sosiego – Quietud – Tranquilidad – Silencio – Soledad

Todo está bien (Pensamiento)	Serenidad (Sentimiento)	Aceptación (Conducta)
---------------------------------	----------------------------	--------------------------

MADURAR PARA HABITARNOS

Madurar es un verbo y un verbo comporta acción. Sólo a través de ella podremos conocer el gozo de la plenitud vital. Antes será preciso diferenciar lo que es esencial de lo que es superfluo, desprendernos de cargas inútiles, librarnos de resentimientos y limar las aristas que dañan. Es una etapa para poner orden y calidez en nuestra casa interior a fin de poder habitarla con serenidad. Ya no nos dejaremos engañar por nosotros mismos ni por los demás. Es el momento de la coherencia y de reivindicar ser quienes somos.

Maduramos cuando nos convertimos en una autoridad para nuestras propias vidas, cuando comprendemos nuestra historia, sabemos quienes somos, averiguamos lo que queremos y diseñamos nuestra propia realidad desde nuestra verdad más profunda.

*Corazón que siente ojos que ven
Soler&Conangla. Amat*

AUSENTARNOS DEL AFUERA

Hay momentos en los que es oportuno pasar a segunda o a tercera línea de acción, darnos permiso para no saber de todo y de todos y dejar que los demás hagan su vida sin requerir nuestra aprobación.

Es urgente permitirnos no estar siempre presentes, localizables, a punto y a disposición de todos.

Sólo si nos damos permiso para estar ausentes del afuera, podremos estar presentes en nuestro adentro y hallar la serenidad que tanto anhelamos.

En medio del gran ruido que nos rodea es fundamental crear un pequeño silencio dentro de uno para poder empezar a pensar con serenidad, ya que todo empieza en el pensamiento.

Imre Kertész

PREGUNTAS DESPERTADOR

- ¿Hasta qué punto está presente la serenidad en tu vida?
- ¿Qué acciones te aportan un plus de serenidad?
- ¿Qué acciones disminuyen tu serenidad interior?
- ¿Respiras profundamente?
- ¿Haces “silencio”?
- ¿Te permites el descanso mental?

